

DODATEK DO DIETY 1600, 1800 KCAL

Kaloryczność podana jest dla diet 1600 i 1800 kcal z 4 posiłkami.

(wartość dodatkowe np. większa porcja mąki lub płatków owsianych przeznaczona jest dla osób posiadających dietę gotową 1800 kcal i 5 posiłków)

ŚNIADANIE – wariant 1 - insulinooporność, osoby zdrowe

ZIOŁOWE PLACUSZKI Z RICOTTY 433 kcal

Szczypiorek i pietruszkę drobno posiekać. Do miski wrzucić wszystkie składniki, ugnieść za pomocą widelca. Na koniec dodać wodę – konsystencja ciasta powinna przypominać kwaśną śmietanę. W zależności od użytego sera ricotta i wielkości jajek, może być konieczne użycie większej lub mniejszej ilości wody.

Na patelni rozgrzać olej/oliwę. Wykładać po łyżce masy i smażyć do uzyskania chrupiących brzegów, ok. 2-3 min z każdej strony.

- Ricotta	125.0	0.5 opakowania
- Jajko	56.0	1 szt.
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista	22.0/30	1.5 łyżki/2 łyżki
- proszek do pieczenia	2.5	0.5 łyżeczki
- Szczypiorek	5.0	1 łyżka posiekanego
- Natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej
- woda	10.0	2 łyżki
- Sól	1.0	1 szczypta
- Czosnek granulowany	1.5	0.5 łyżeczki
- Oliwa z oliwek extra virgin	5.0	1 łyżeczka

SOS TZATZIKI

Ogórka umyć, osuszamy i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Odcisnąć z nadmiaru soku. Wymieszać z jogurtem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, solą i pieprzem.

- Jogurt naturalny do 3%	75.0	3 łyżki
- Ogórek (można więcej)	90.0	0.5 szt. (długi) lub 2-3 gruntowe
- Czosnek	5.0	1 ząbek
- Sól	1.0	1 szczypta

- Pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta
	RAZEM	406.0

ŚNIADANIE - wariant 2, bez nabiału – insulinooporność, niedoczynność tarczycy, osoby zdrowe

NOCNA OWSIANKA Z JAGODAMI I SOSEM ORZECHOWYM -445 kcal

Do miseczki wsypać płatki owsiane, dodać jogurt. Na wierzchu ułożyć jagody (mogą być nierozmrożone - rozmrożą się przez noc). Wszystko wstawiamy do lodówki. Rano dodać sos orzechowy.

Masło orzechowe, sok z cytryny, gorącą wodę oraz erytrol lub ksylitol, zblendować lub porządnie, intensywnie wymieszać. Można dodać więcej wody do uzyskania pożądanej konsystencji.

- Jogurt kokosowy naturalny (PlantON) bez cukru	160.0	1 opakowanie
- Płatki owsiane górskie	30.0/45*	3 łyżki/4,5 łyżki
- Czarne jagody, mrożone	65.0	0.5 szklanki
- Masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka
- Ksylitol lub erytrol	7.0	1 łyżeczka
- Sok z cytryny	3.0	1 łyżeczka
- woda (wrzątek)	20.0	2 łyżki gorącej
	RAZEM	295.0

ŚNIADANIE - wariant 3 – insulinooponorność, osoby które mogą spożywać nabiał na I posiłek, osoby zdrowe

NOCNA OWSIANKA Z JAGODAMI I SOSEM ORZECHOWYM – 411 kcal

Do miseczki wsypać płatki owsiane, dodać jogurt. Na wierzchu ułożyć jagody (mogą być nierozmrożone - rozmrożą się przez noc). Wszystko wstawiamy do lodówki. Rano dodać sos orzechowy.

Masło orzechowe, sok z cytryny, gorącą wodę oraz ksylitol lub erytrol, zblendować lub porządnie, intensywnie wymieszać. Można dodać więcej wody do uzyskania pożądanej konsystencji.

- Jogurt naturalny SKYR Piątnica	150.0	1 opakowanie (małe)
- Płatki owsiane górskie	30.0/50	3 łyżki/5 łyżek
- Czarne jagody, mrożone	130.0	1 szklanka

- Masło orzechowe	20.0	2 łyżeczki
- Ksylitol lub erytrol	7.0	1 łyżeczka
- Sok z cytryny	3.0	1 łyżeczka
- woda (wrzątek)	20.0	2 łyżki gorącej
RAZEM	360.0	